

Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Welas Diri pada Remaja Akhir yang Menjalani *Gap Year*

Metha Hilmiyana Putri¹, Nur Istiqomah²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Trunojoyo Madura

¹methaputria@gmail.com

ABSTRACT

The gap year is uncommon in Indonesia, furthermore late adolescents are often perceived as having a low level of self-compassion and tend to compare themselves with others. Therefore, the purpose of this study is to determine the effect of social comparison on self-compassion in late adolescents undergoing a gap year. The research employed a quantitative method involving 349 late adolescents and utilized a non-probability sampling technique known as purposive sampling. This study utilized two research instruments: The Self-Comparison Scale, consisting of 25 items, and the Social Comparison Scale, consisting of 19 items. The results of the hypothesis test demonstrated that the F value was 136.421, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The R square value was 0.282, and the standardized coefficient (β) was -0.531. As a result, the hypothesis was accepted, indicating that there is indeed an effect of social comparison on self-compassion in late adolescents undergoing a gap year. The contribution of social comparison to self-compassion was found to be 28.2%. The negative value of the standardization coefficient (β) suggests a negative correlation between social comparison and self-compassion. In simpler terms, lower levels of social comparison correspond to a higher level of self-compassion in individuals, and vice versa.

Keywords: *Social comparison, self-compassion, gap year*

ABSTRAK

Gap year merupakan hal yang belum lazim di Indonesia. Di samping itu, remaja dipandang memiliki tingkat welas diri yang rendah serta cenderung membandingkan dirinya dengan individu lain. Dengan demikian, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh perbandingan sosial terhadap welas diri pada remaja akhir yang menjalani *gap year*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan melibatkan 349 remaja akhir dan menggunakan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan dua instrumen penelitian yaitu Skala Welas Diri terdiri dari 25 item dan Skala Perbandingan Sosial terdiri dari 19 item. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai $F = 136,421$, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), $R\ square = 0,282$ dan $\beta = -0,531$. Dengan demikian, hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap welas diri pada remaja akhir yang menjalani *gap year*. Besaran kontribusi perbandingan sosial terhadap welas diri yaitu 28,2%. Nilai *standardized coefficients* (β) yang negatif menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki korelasi negatif terhadap welas diri, dengan kata lain semakin rendah perbandingan sosial yang dilakukan maka semakin tinggi tingkat welas diri pada individu, begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: Perbandingan sosial, welas diri, *gap year*

ARTICLE INFO

Article history

Received : 20-08-2023

Revised : 18-05-2024

Accepted : 27-05-2024

Pendahuluan

Pada zaman sekarang ini pekerjaan menjadi lebih kompetitif serta permintaan tenaga kerja mewajibkan individu yang terampil, sehingga menjadikan pendidikan dan pelatihan lebih penting daripada sebelumnya (Papalia & Martorell, 2021). Semakin tinggi pendidikan yang didapat maka semakin besar pula harapan dalam mencapai tujuan, sehingga kesempatan untuk bersaing dalam dunia kerja menjadi lebih terbuka. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) oleh Mahdi (2022) menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan sejak tahun 2017 yaitu sebanyak 7,74 juta jiwa hingga tahun 2021 dengan jumlah 8,96 juta jiwa. Data tersebut menjadi bukti bahwa kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan di Indonesia semakin tahun semakin baik. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fadillah, dkk., (2019) yang melibatkan 1024 siswa Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) dan menunjukkan bahwa 864 siswa (84,4%) memiliki minat melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi.

Masa remaja disebut sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Monks, dkk., (2014) membagi masa remaja menjadi tiga periode yaitu remaja awal (dimulai pada usia 12 hingga 15 tahun), remaja pertengahan (berlangsung pada usia 15 hingga 18 tahun), dan remaja akhir (terjadi pada usia 18 hingga 21 tahun). Masa remaja erat kaitannya dengan periode penuh tantangan dan krisis yang dicirikan adanya perubahan biologis (fisik), sosio-emosional (emosi, kepribadian, hubungan dengan individu lain, serta peran dari konteks sosial) dan kognitif (intelektual dan pikiran) (Santrock, 2011). Salah satu tugas perkembangan pada periode remaja adalah mempersiapkan karier ekonomi atau pekerjaan (Havighurst, dalam Hurlock, 1980). Setelah menyelesaikan pendidikan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA), siswa yang berminat melanjutkan pendidikannya ke Perguruan Tinggi harus mempersiapkan diri guna mengikuti seleksi masuk Perguruan Tinggi.

Perguruan Tinggi Negeri (PTN) menjadi rujukan pertama bagi calon mahasiswa karena berbagai pertimbangan. Seleksi masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) pada tahun 2022 memiliki beberapa jalur yaitu Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN),

Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), dan Ujian Mandiri. Dilansir dari Detik.com oleh Wulandari (2022), Ketua Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMP) Mochamad Ashari mengumumkan bahwa sejumlah 612.049 siswa telah mendaftar SNMPTN 2022, namun hanya 120.648 yang ditanyakan lulus dengan keketatan sebesar 19,17%. Sejak tahun 2019 hingga 2022 Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemristekdikti) menetapkan kebijakan baru terkait SBMPTN dengan Ujian Tulis Berbasis Komputer (UTBK) atau ujian terstandarisasi. Hal tersebut memiliki kesamaan prosedur pada administrasi, penilaian, dan memungkinkan prestasi individu dibandingkan dengan individu lain pada tingkat umur atau kelas yang sama.

Dilansir dari Kompas.com oleh Hardiantoro (2022) memberitakan bahwa sejumlah 800.852 siswa telah mendaftar SBMPTN tahun 2022, namun hanya 745.142 siswa yang disebut layak mengikuti UTBK SBMPTN 2022. Jumlah siswa lulus sebanyak 192.810, dengan kata lain hanya 24% siswa yang diterima dalam SBMPTN. Jumlah calon mahasiswa dengan jumlah kuota Perguruan Tinggi Negeri yang tidak sebanding mengakibatkan banyak individu tidak lulus pada jalur masuk Perguruan Tinggi Negeri tersebut. Siswa yang tidak lulus memiliki beberapa pilihan untuk melanjutkan jenjang pendidikannya yaitu dengan mengikuti seleksi Perguruan Tinggi Swasta, Seleksi Perguruan Tinggi Kedinasan, atau memilih untuk menunda perkuliahannya pada tahun depan. Menunda perkuliahan biasa dikenal dengan istilah *gap year*.

Gap year didefinisikan oleh Curtis, dkk., (2012) sebagai periode waktu satu atau dua tahun mengambil jeda, paling sering satu tahun ketika sudah keluar dari program pendidikan dan pelatihan formal atau pekerjaan. *Gap year* biasa terjadi pada titik transisi, sebagai contoh antara selesainya dua belas tahun bersekolah dan dimulainya pendidikan pada Perguruan Tinggi. Individu yang menjalani *gap year* biasa disebut dengan *gappers* sedangkan individu yang memilih langsung melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi disebut dengan *non-gappers*. Negara maju seperti Inggris dan Amerika Serikat menganggap *gap year* sebagai suatu jeda pendidikan atau pekerjaan yang dapat meningkatkan kemampuan baik sisi akademik maupun kinerja ketika nantinya berada pada dunia karier. Hal ini berbanding terbalik dengan di negara berkembang seperti Indonesia yang menganggap *gap year* sebagai suatu hal yang belum lazim bahkan beberapa ada yang memberikan label stigma negatif pada individu yang menjalani *gap year*.

Penulis melakukan survei pada tanggal 8 Mei 2022 yang melibatkan 28 subjek dengan kriteria sedang menjalani *gap year* serta pernah mengikuti seleksi masuk PTN seperti SNMPTN, SBMPTN, maupun Ujian Mandiri. Survei tersebut menghasilkan temuan bahwa 14

(50%) individu mengaku pernah mendapat stigma negatif dari lingkungan masyarakat seperti dipandang rendah, pemalas, kurang pintar, membuang-buang waktu, tua di kampus, akan kesulitan mencari kerja, dan pengangguran. Stigma negatif yang ada pada masyarakat sedikit banyak mampu berpengaruh terhadap individu. Hasil survei juga menunjukkan bahwa 10 dari 14 individu yang pernah mendapatkan stigma negatif dari lingkungan masyarakat, mengaku jika hal tersebut memiliki dampak pada kesejahteraan psikologisnya. Dampak yang dirasakan antara lain meragukan diri sendiri (*self-doubt*), *insecure*, beban pikiran (*overthinking*), merasa takut akan kegagalan (*fear of failure*), tertekan (*stress*), dan ingin menyerah.

Penelitian yang dilakukan oleh Wong, dkk., (2019) menghasilkan temuan bahwa stigma memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan fisik individu. Pada hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa welas diri atau *self-compassion* mampu menjadi salah satu cara *coping* efektif bagi individu yang sudah terstigmatisasi. Welas diri menurut Neff (2003) adalah ketika individu melibatkan perasaan tersentuh juga terbuka pada penderitaannya sendiri, tidak menghindar dan memutuskan, memunculkan keinginan guna meringankan penderitaan serta menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan. Welas diri terdiri dari tiga komponen utama yaitu, *self-kindness* versus *self-judgment*, *common humanity* versus *isolation* dan *mindfulness* versus *over-identification*.

Neff (2015) berpendapat bahwa welas diri dipengaruhi oleh empat faktor yaitu: pertama lingkungan, berkaitan dengan pola asuh orang tua yang berdampak pada kemampuan anak untuk mengenali perasaan internalnya. Kedua jenis kelamin, perempuan dipandang cenderung lebih kritis pada diri sendiri dibandingkan dengan laki-laki. Ketiga budaya, orang asia dalam hal ini Indonesia dengan budaya kolektivis dipandang lebih kritis terhadap diri sendiri dibandingkan dengan orang barat yang memiliki budaya individualis. Keempat usia, masa remaja dinilai memiliki tingkat welas diri paling rendah. Masa remaja dinilai mulai melakukan introspeksi, metakognisi, refleksi diri, mengambil perspektif sosial, dan memiliki beberapa kewajiban (Keating, 2004 dalam Bluth & Blanton, 2015). Dengan demikian, remaja terus menerus mengevaluasi diri sendiri, membandingkan diri dengan orang lain untuk membangun identitas dan status dalam hierarki sosial (Brown & Lohr, 1987). Pada psikologi sosial perilaku remaja tersebut dikenal dengan perbandingan sosial.

Disisi lain, seiring dengan terbentangnya usia, prestasi memiliki peran yang lebih penting dalam perkembangan, pekerjaan menjadi salah satu aspek utama dalam kehidupan, dan peranan karier menjadi semakin besar (Santrock, 2007). Komara (2016) mengemukakan bahwa prestasi

belajar dipandang sebagai salah satu standar kesuksesan bagi seorang pelajar. Prestasi belajar dalam hal ini dikaitkan dengan kemampuan individu untuk bisa berkuliah di Perguruan Tinggi sesuai dengan keinginannya. Selaras dengan hasil survei penulis, menunjukkan bahwa 26 (92,9%) individu mengaku pernah membandingkan dirinya dengan individu lain yang sudah melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi. Membandingkan diri dengan individu lain dalam psikologi dikenal dengan perbandingan sosial.

Festinger (dalam Krizan & Gibbons, 2014) menyebut perbandingan sosial atau *social comparison* sebagai perilaku yang mendasari kecenderungan individu untuk membandingkan sifat atau kemampuan dirinya dengan individu lain. Perbandingan sosial dipandang sebagai alat utama yang memungkinkan individu untuk mengevaluasi keakuratan pendapat serta sejauh mana kemampuannya. Dimana teman sebaya digunakan sebagai model atau acuan perbandingan sosial (Giacolini, dkk., 2013 dalam Mildawani, 2021). Menurut Festinger (1954) perbandingan sosial memiliki dua dimensi yaitu *opini* dan *ability*. Perbandingan sosial juga melibatkan beberapa informasi yang dapat memengaruhi perasaan, tujuan, tindakan, serta menunjukkan persepsi dan penilaian individu terhadap diri sendiri serta individu lain.

Jones (2001) berpendapat bahwa individu pada usia 18-24 tahun cenderung membandingkan dirinya dengan individu lain pada keividu lain untuk membangun dan memperkuat identitas diri, yang mana remaja termasuk pada rentang usia tersebut. Selain usia, budaya juga memengaruhi perilaku perbandingan sosial, banyak siswa mengaku sering ditekan agar unggul secara akademis melalui perbandingan sosial (Krizan & Gibbons, 2014). Dampak yang ditimbulkan dari perbandingan sosial adalah mampu meningkatkan kepercayaan diri individu dan menanamkan motivasi, namun disisi lain juga menjadikan individu merasa sangat tidak kompeten dan tidak berguna (Taylor, Peplau, & Sears 2006).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tiurmaida (2021) menghasilkan temuan bahwa terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dan *self-compassion*. Oleh karena itu, fenomena dan variabel ini menjadi penting untuk diteliti guna mengetahui lebih dalam keterkaitan hubungan antara perbandingan sosial dan welas diri serta sumbangan efektif yang nantinya akan dihasilkan. Selain itu, diharapkan dapat bermanfaat bagi subjek untuk membantu mengurangi dampak negatif dari perbandingan sosial, mampu mengedukasi masyarakat agar bisa lebih positif dalam memandang periode *gap year*, serta dapat menjadi referensi guna penelitian selanjutnya.

Metode

Pada penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu perbandingan sosial sebagai variabel independen atau bebas dan welas diri sebagai variabel dependen atau terikat. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2016) merupakan metode yang berdasarkan filsafat positivisme, ditujukan pada populasi serta sampel yang representatif, pengumpulan data dilakukan dengan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan menguji hipotesis penelitian. Selanjutnya, populasi pada penelitian ini adalah remaja akhir yang menjalani *gap year* dan tersebar dari 23 provinsi di Indonesia.

Teknik pengambilan sampling dengan *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling* dengan melibatkan 349 remaja akhir yang memiliki kriteria sebagai berikut: berusia 18-20 tahun; berdomisili di Indonesia; berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan; lulus Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA); pernah mengikuti tes masuk Perguruan Tinggi Negeri seperti Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN), Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN), atau Ujian Mandiri; sedang menjalani *gap year* dan berkeinginan untuk kuliah di tahun 2023.

Penulis mengkonstruksi kedua instrumen penelitian yaitu Skala Welas Diri dengan komponen menurut Neff (2015) dan Skala Perbandingan Sosial dengan dimensi menurut Festinger (1954). Instrumen tersebut telah diuji cobakan kepada 30 subjek dengan kriteria sesuai dengan subjek penelitian ini. Pada Skala Welas Diri, berjumlah 25 item dengan nilai validitas 0,272-0,758 dan reliabilitas 0,875. Sedangkan, Skala Perbandingan Sosial, berjumlah 19 item dengan nilai validitas 0,288-0,620 dan reliabilitas 0,873. Pengumpulan data menggunakan kuesioner model skala likert dengan empat interval yang terdiri dari jawaban sangat positif hingga sangat negatif, diantaranya adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner *online* dengan bantuan *google form*, hal tersebut dikarenakan jumlah responden yang cukup besar dan tersebar dari 23 provinsi di Indonesia.

Pengumpulan data dilakukan pada 25 Oktober – 21 November 2022 dengan mengirim surat atau email permohonan pada beberapa lembaga bimbingan belajar dan memanfaatkan beberapa media sosial seperti *twitter*, *telegram*, *whatsapp*, serta *instagram*. Kemudian, analisis data dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan statistik inferensial, guna

menganalisis data dari sampel populasi yang telah ditetapkan. Jenis data pada penelitian ini yaitu interval, sehingga menggunakan statistik inferensial jenis parametris. Proses analisis data dilakukan dengan program IBM SPSS *for windows version 25* melalui uji validitas dan uji reliabilitas instrumen penelitian; uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji heteroskedastisitas; serta uji hipotesis dengan uji regresi linier sederhana.

Hasil

Dalam penelitian ini subjek dikelompokkan berdasarkan tujuh karakteristik sesuai dengan tabel 1, dimana sebagian besar subjek berusia 18 tahun (69,6%), berjenis kelamin perempuan (86%), dengan pendidikan terakhir SMA (76,2%), pernah mengikuti dua jenis tes masuk Perguruan Tinggi (39,5%), dengan alasan menjalani *gap year* karena tidak lulus seleksi masuk PTN yang diinginkan (69,6%), aktivitas sehari-hari diisi dengan belajar mempersiapkan UTBK (48,7%), dan berdomisili di Jawa Barat (31,5%).

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian

Data Demografis		N	%
Usia	18 tahun	243	69.6
	19 tahun	95	27.2
	20 tahun	11	3.2
Total		349	100.0
Jenis kelamin	Laki-laki	49	14.0
	Perempuan	300	86.0
Total		349	100.0
Pendidikan terakhir	SMA	266	76.2
	SMK	54	15.5
	MA	29	8.3
Total		349	100.0
Jumlah tes masuk	1 jenis tes masuk	78	22.3
	2 jenis tes masuk	138	39.5
	3 jenis tes masuk	127	36.4
	Lebih dari 3 jenis tes masuk	6	1.7
Total		349	100.0
Alasan <i>gap year</i>	Tidak lulus seleksi masuk PTN yang diinginkan	243	69.6
	Ingin beristirahat dari kegiatan akademik	18	5.2
	Ingin mengeksplorasi pilihan akademik dan jalur karier yang potensial	19	5.4
	Ingin belajar dan mengetahui lebih banyak tentang diri sendiri	19	5.4
	Alasan lain	16	4.6
	Permasalahan ekonomi	34	9.7
Total		349	100.0
Aktivitas sehari-hari	Belajar untuk mempersiapkan UTBK	170	48.7
	Kesibukan lain	48	13.8
	Belajar untuk mempersiapkan UTBK, Bekerja	74	21.2
	Belajar untuk mempersiapkan UTBK, Mempelajari ketrampilan baru	19	5.4
	Belajar untuk mempersiapkan UTBK, Menempuh pendidikan informal	38	10.9
Total		349	100.0

Domisili	Provinsi di luar pulau Jawa	65	18.6
	Banten	12	3.4
	DKI Jakarta	23	6.6
	Jawa Barat	110	31.5
	Jawa Tengah	63	18.1
	Daerah Istimewa Yogyakarta	18	5.2
	Jawa Timur	58	16.6
Total		349	100.0

Tabel 2. Perbandingan Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Welas Diri	25	100	62,5	12,5	37	90	64,4	10,6
Perbandingan Sosial	19	76	47,5	9,5	23	69	46	9,4

Tabel di atas menunjukkan hasil perbandingan skor hipotetik dan empirik pada variabel welas diri dan perbandingan sosial. Hasil analisa tersebut menunjukkan bahwa variabel welas diri memiliki skor *mean* hipotetik lebih kecil daripada skor *mean* empirik yaitu $62,5 < 64,4$ yang berarti bahwa welas diri pada subjek penelitian lebih tinggi daripada populasi. Sedangkan skor variabel perbandingan sosial memiliki skor *mean* hipotetik lebih besar daripada skor *mean* empirik yaitu $47,5 > 46$ yang berarti bahwa perbandingan sosial pada subjek penelitian lebih rendah daripada populasi.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Skor	Kategori	N	%	Skor	Kategori	N	%
Welas Diri	$X < 50$	Rendah	32	9,2%	$X < 54$	Rendah	55	15,8%
	$50 \leq X < 75$	Sedang	259	74,2%	$54 \leq X < 75$	Sedang	236	67,6%
	$75 \leq X$	Tinggi	58	16,6%	$75 \leq X$	Tinggi	58	16,6%
	Jumlah		349	100%	Jumlah		349	100%
Variabel	Skor	Kategori	N	%	Skor	Kategori	N	%
Perbandingan Sosial	$X < 38$	Rendah	65	18,6%	$X < 37$	Rendah	53	15,2%
	$38 \leq X < 57$	Sedang	238	68,2%	$37 \leq X < 55$	Sedang	232	66,5%
	$57 \leq X$	Tinggi	46	13,2%	$55 \leq X$	Tinggi	64	18,3%
	Jumlah		349	100%	Jumlah		349	100%

Hasil analisis pada tabel kategorisasi skor hipotetik dan empirik di atas memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja akhir yang menjalani *gap year* memiliki skor welas diri pada kategori sedang yang berarti bahwa individu tersebut cukup dapat mengasihi dirinya, cukup memahami bahwa setiap individu akan menghadapi tantangan, hambatan, dan kegagalan, serta cukup dalam hal menerima kejadian yang sedang terjadi walaupun belum maksimal. Begitu pula pada skor perbandingan sosial, sebagian besar subjek berada pada kategori sedang yang berarti bahwa individu tersebut terkadang melakukan perbandingan sosial dengan individu lain terkait pendapat serta kemampuan yang dimiliki.

Tabel 4. Hasil Uji Asumsi

Uji Normalitas		
Variabel	Sig.	Keterangan
Welas Diri	0,077	Terdistribusi normal
Perbandingan Sosial	0,200*	Terdistribusi normal
Uji Linieritas		
F	Sig.	Keterangan
142,463	0,000	Linier
Uji Heteroskedastisitas		
t	Sig.	Keterangan
1,156	0,249	Tidak terjadi gejala heteroskedastisitas

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pada hasil uji normalitas memperoleh nilai signifikansi variabel welas diri = 0,077 ($p > 0,05$) dan variabel perbandingan sosial = 0,200 ($p > 0,05$). Dengan demikian, kedua variabel tersebut terdistribusi normal karena nilai signifikansi $p > 0,05$. Selanjutnya pada uji linieritas diperoleh nilai $F = 142,463$ dan signifikansi pada nilai *linearitynya* = 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat hubungan yang linear dan keterhubungan antar dua variabel tersebut kuat karena nilai signifikansi $p < 0,05$. Pada uji heteroskedastisitas diperoleh nilai $t = 1,156$ dengan signifikansi = 0,249 ($p > 0,05$). Dengan demikian, tidak terjadi gejala heteroskedastisitas karena nilai signifikansi $p > 0,05$.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Uji Regresi Linier Sederhana				
R	R Square	F	Sig.	Keterangan
0,531 ^a	0,282	136,421	0,000	Terdapat pengaruh
Uji Persamaan Koefisien Regresi				
B	β	Sig.	Keterangan	
92,073		0,000	Berpengaruh negatif	
-0,601	-0,531	0,000		

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada hasil uji regresi linier sederhana diperoleh nilai koefisien determinasi (*R Square*) = 0,282. Hasil tersebut menunjukkan besaran pengaruh perbandingan sosial terhadap welas diri sebesar 28,2%. Selanjutnya, diperoleh nilai $F = 136,421$ dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian diterima, terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel perbandingan sosial terhadap variabel welas diri karena nilai signifikansi $p < 0,05$. Selanjutnya, pada uji persamaan koefisien regresi menunjukkan nilai *standardized coefficients* (β) = -0,531, dimana pada analisis regresi linier sederhana nilai *standardized coefficients* (β) sama dengan nilai koefisien korelasi (Muhid, 2019). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel perbandingan sosial berkorelasi negatif dengan variabel welas diri. Dimana semakin rendah perbandingan sosial maka akan semakin tinggi tingkat welas diri pada individu, begitu pula sebaliknya. Nilai konstanta variabel welas diri = 92,073. Selanjutnya nilai koefisien regresi perbandingan sosial = -0,601 yang berarti apabila perbandingan sosial mengalami kenaikan 1%, maka nilai welas

diri akan mengalami penurunan sebesar -0,601 atau 60,1%, sehingga dapat dibentuk persamaan garis regresi linier sederhana yaitu: $Y = 92,073 + (-0,601X)$.

Tabel 6. Hasil Uji Analisis Tambahan

Nilai <i>Mean</i> Komponen Welas Diri		
Komponen	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
<i>Self-kindness vs Self-judgment</i>	25,15	4,694
<i>Common humanity vs Isolation</i>	20,38	4,146
<i>Mindfulness vs Over-identification</i>	18,91	3,278
Nilai <i>Mean</i> Dimensi Perbandingan Sosial		
Dimensi	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
<i>Opini</i>	19,85	3,901
<i>Ability</i>	26,14	6,079

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada komponen welas diri diperoleh nilai *mean* terbesar yaitu 25,15 dan *SD* 4,694 yang terdapat pada komponen *self-kindness vs self-judgment*. Selanjutnya pada komponen *common humanity vs isolation* dengan nilai 20,38 dan *SD* 4,146. Kemudian yang terakhir yaitu komponen *mindfulness vs over-identification* dengan nilai *mean* 18,91 dan *SD* 3,278. Sedangkan pada dimensi perbandingan sosial diperoleh nilai *mean* terbesar 26,14 dan *SD* 6,079 yang terdapat pada dimensi *ability*. Selanjutnya pada dimensi *opini* dengan nilai *mean* 19,85 dan *SD* 3,901.

Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis yang telah penulis lakukan diperoleh nilai $F = 136,421$, dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap welas diri pada remaja akhir yang menjalani *gap year*. Pada hasil analisis regresi sederhana diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) = 0,282 atau 28,2% yang menunjukkan besaran pengaruh perbandingan sosial terhadap welas diri. Selanjutnya pada variabel perbandingan sosial menunjukkan nilai *standardized coefficients* (β) = -0,531 yang berarti bahwa variabel perbandingan sosial memiliki korelasi negatif dengan variabel welas diri. Nilai konstan variabel welas diri sebesar 92,073 dan nilai koefisien regresi perbandingan sosial sebesar -0,601 yang berarti apabila perbandingan sosial mengalami kenaikan 1%, maka nilai welas diri akan mengalami penurunan sebesar -0,601 atau 60,1%. Dengan demikian, dapat dibentuk persamaan garis regresi linier sederhana yaitu: $Y = 92,073 + (-0,601X)$.

Hasil temuan tersebut menerangkan arah hubungan negatif, sehingga semakin rendah perbandingan sosial yang dilakukan maka akan semakin tinggi tingkat welas diri pada individu,

begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa salah satu penyebab rendahnya welas diri pada remaja akhir yang menjalani *gap year* adalah adanya kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial dengan individu lain. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Tiurmaida (2021) bahwa terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dan *self-compassion*. Keating (2004 dalam Bluth & Blanton, 2015) berpendapat bahwa tahap perkembangan remaja dinilai memiliki tingkat welas diri paling rendah karena adanya banyak tekanan yang harus dihadapi. Selain itu, remaja juga sering kali mengevaluasi diri sendiri, membandingkan diri dengan individu lain atau disebut dengan perbandingan sosial untuk membangun identitas dan status dalam hierarki sosial (Brown & Lohr, 1987).

Penulis juga menganalisis besaran nilai *mean* pada dimensi variabel perbandingan sosial yang memperoleh hasil bahwa dimensi *ability* memiliki nilai *mean* yang lebih besar yaitu 26,14 dan SD 6,079. Dimensi *ability* atau kemampuan diartikan sebagai situasi individu dalam membandingkan serta mempertimbangkan kemampuan yang dimiliki dengan individu lain. Dimana hal yang cenderung dibandingkan yaitu kinerja secara aktual, kompetensi yang dikuasai, serta pencapaian diri. Sedangkan, analisis besaran nilai *mean* pada komponen welas diri menghasilkan temuan bahwa komponen dengan nilai *mean* tertinggi yaitu *self-kindness vs self-judgement* dengan nilai 25,15 dan SD 4,694. Neff (2015) mengartikan *self-kindness* atau kebaikan diri adalah ketika individu menghentikan perilaku menghakimi diri (*self-judgment*) yang dilakukan secara terus-menerus dan meremehkan diri. Hal yang cenderung dilakukan subjek yaitu *self-kindness*, memahami kelemahan dan kegagalan yang dialami, sehingga ketika dihadapkan dengan masalah atau pengalaman yang menyakitkan subjek dapat aktif menenangkan, berempati, menghibur, serta menyembuhkan dirinya sendiri.

Selanjutnya, pada hasil kategorisasi skor analisis deskriptif welas diri, diperoleh sebanyak 55 (15,8%) remaja akhir yang menjalani *gap year* memiliki skor pada kategori rendah, kemudian sebanyak 236 (67,6%) remaja akhir yang menjalani *gap year* memiliki skor welas diri pada kategori sedang, dan sisanya sebanyak 58 (16,6%) remaja akhir yang menjalani *gap year* memiliki skor welas diri pada kategori tinggi. Dengan demikian, sebagian besar subjek berada pada kategori sedang, yang berarti bahwa subjek cukup dapat mengasihi dirinya sendiri, cukup memahami bahwa setiap individu akan menghadapi tantangan, hambatan, dan kegagalan, serta cukup dalam hal menerima kejadian yang sedang terjadi. Namun disisi lain, subjek juga memiliki sikap cukup dalam hal menghakimi diri, merasa terisolasi/terputus dari

lingkungan sekitar, serta dalam melebih-lebihkan emosi apabila sedang berada pada situasi sulit seperti mengalami penderitaan, kekecewaan, atau kegagalan (Prastya, dkk., 2020).

Sedangkan kategori rendah memiliki arti bahwa subjek cenderung memiliki sikap menghakimi diri, merasa terisolasi/terputus dari lingkungan sekitar, serta melebih-lebihkan emosi apabila sedang berada dalam situasi sulit. Dimana hal tersebut berkebalikan dengan kategori tinggi yang memiliki arti bahwa subjek mampu mengasihi dirinya sendiri, mampu memahami bahwa setiap individu akan menghadapi tantangan, hambatan, dan kegagalan, serta mampu menerima semua kejadian yang terjadi walaupun dalam situasi sulit seperti sedang mengalami penderitaan, kekecewaan, atau kegagalan.

Penelitian yang dilakukan oleh Leary, dkk., (2007) menghasilkan temuan bahwa individu dengan tingkat welas diri yang tinggi memperlihatkan emosi negatif yang lebih sedikit, menerima lebih banyak pemikiran, dan memandang masalah dari segala perspektif, serta mengakui tanggung jawab dirinya sendiri, daripada individu yang memiliki welas diri rendah. Penelitian lain mengenai welas diri menunjukkan bahwa remaja dan dewasa awal dengan welas diri yang tinggi menggunakan strategi *coping* positif ketika menghadapi stres sedangkan individu dengan welas diri yang rendah cenderung merenung (*ruminaton*) ketika menghadapi stres (Bluth, Mullarkey, & Lathren, 2018). Hal tersebut juga selaras dengan pendapat Neff dan Germer (2017) bahwa welas diri memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan psikologis, seperti *optimism, happiness, motivation, life satisfaction, perceived competence, body appreciation*, menurunkan tingkat kecemasan, stres, depresi, *ruminaton, fear of failure*, dan *body shame*.

Individu dengan welas diri lebih berorientasi pada pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Salah satu penelitian menghasilkan temuan bahwa individu dengan welas diri akan memfokuskan kembali tujuannya ketika dihadapkan pada kegagalan, selain itu individu tersebut juga lebih sedikit menunda-nunda karena tidak terlalu khawatir dengan pandangan individu lain. Dengan hilangnya rasa takut akan kegagalan, menjadikan individu merasa bebas untuk mencoba berbagai hal baru. Welas diri mengajarkan individu untuk mengejar impian serta melahirkan pola pikir berani, ingin tahu, percaya diri, serta tangguh yang menjadikan individu dapat mencapai keinginannya (Neff, 2015). Oleh karena itu individu dengan welas diri memiliki lebih sedikit kebutuhan dalam meningkatkan atau mempertahankan ego yang didasari oleh motivasi guna pertahanan harga diri. Karena perasaan tidak mampu dapat dipenuhi dengan penerimaan daripada evaluasi serta penilaian.

Selanjutnya, hasil kategorisasi skor pada analisis deskriptif perbandingan sosial, sebanyak 53 (15,2%) remaja akhir yang menjalani *gap year* memiliki skor perbandingan sosial pada kategori rendah, selanjutnya sebanyak 232 (66,5%) remaja akhir yang menjalani *gap year* memiliki skor perbandingan sosial pada kategori sedang, dan sisanya sebanyak 64 (18,3%) remaja akhir yang menjalani *gap year* memiliki skor perbandingan sosial pada kategori tinggi. Dengan demikian, sebagian besar subjek penelitian berada pada kategori sedang, yang berarti bahwa terkadang subjek melakukan perbandingan sosial dengan individu lain terkait pendapat serta kemampuan yang dimiliki. Selanjutnya, kategori rendah berarti bahwa subjek cenderung tidak melakukan perbandingan sosial dengan individu lain. Sedangkan kategori tinggi berarti bahwa subjek cenderung sering melakukan perbandingan sosial dengan individu lain untuk membandingkan pendapat serta kemampuan guna mengevaluasi diri.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat Jones (2001) bahwa individu pada usia 18-24 tahun cenderung membandingkan dirinya dengan individu lain untuk membangun dan memperkuat identitas diri, yang mana remaja akhir termasuk pada rentang usia tersebut. Selain usia, budaya juga memengaruhi perilaku perbandingan sosial, banyak siswa mengaku sering ditekan agar unggul secara akademis melalui perbandingan sosial (Krizan & Gibbons, 2014). Sedangkan, Eliot, dkk. (2015) berpendapat bahwa perasaan tidak yakin tentang diri sendiri adalah salah satu kondisi utama yang mengarahkan individu terlibat dalam perbandingan sosial dan menilai sejauh mana kita memenuhi norma budaya.

Proses perbandingan sosial terjadi secara otomatis, spontan, mudah, tidak disengaja, serta individu tidak selalu dapat memilih dengan siapa dirinya membandingkan diri, sehingga individu cenderung tidak mengakui ketika melakukan perbandingan sosial. Frekuensi perbandingan sosial yang tinggi juga berkorelasi dengan perasaan inferioritas akademik (Burlison, dkk., 2005), kebahagiaan yang rendah (Alderson & Katz-Gerro, 2016). Dalam penelitian ini juga menghasilkan temuan bahwa perbandingan sosial dapat memengaruhi tingkat welas diri pada diri individu.

Kesimpulan

Berdasarkan temuan hasil penelitian tersebut bisa ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh perbandingan sosial terhadap welas diri pada remaja akhir yang menjalani *gap year*. Selain itu, diketahui pula bahwa variabel perbandingan sosial memiliki korelasi negatif terhadap variabel welas diri. Dengan kata lain, semakin rendah perbandingan sosial yang dilakukan maka akan semakin tinggi tingkat welas diri pada individu.

Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi perbandingan sosial yang dilakukan maka akan semakin rendah tingkat welas diri pada individu.

Terdapat beberapa saran yang penulis berikan: pertama, remaja akhir yang menjalani *gap year* diharapkan dapat memanfaatkan periode tersebut sebaik mungkin seperti mengisi kesehariannya dengan belajar tes masuk Perguruan Tinggi, dan dibersamai pula mempelajari keterampilan baru, mengikuti pendidikan informal, magang, volunteer, atau pun hal bermanfaat lain. Selain itu, subjek juga diharapkan dapat meningkatkan *mindfulness* dengan *journaling* dan meditasi. Agar nantinya dapat mengurangi intensitas untuk melakukan perbandingan sosial dengan individu lain serta menambah tingkat welas diri yang dimiliki. Kedua, masyarakat diharapkan dapat memandang *gap year* lebih positif dengan cara memahami manfaatnya. Apabila memiliki kerabat yang sedang menjalani *gap year*, hendaknya diberi dukungan secara emosional agar individu tersebut dapat lebih bersemangat dalam menjalankan aktivitas-aktivitasnya.

Ketiga, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengambilan data secara *hybrid* dengan kuesioner *online* dan *offline* agar seluruh provinsi yang ada di Indonesia turut terlibat. Kemudian, dapat menyeimbangkan jumlah karakteristik subjek berdasarkan kategori yang telah ditetapkan. Selanjutnya, apabila tertarik dengan variabel perbandingan sosial, diharapkan dapat menambahkan arah perbandingan sosial yang dilakukan (ke atas atau ke bawah) dan penggolongan kelompok berdasarkan karakteristik target perbandingan sosial yang digunakan. Selain itu, dapat melibatkan variabel lain yang dianggap mampu memengaruhi welas diri seperti kebahagiaan, sikap optimis, atau *perceived competence*, serta dapat pula melibatkan variabel psikologi positif lain seperti efikasi diri, motivasi, atau *goal setting*.

Referensi

- Alderson, A. S., and Katz-Gerro, T. (2016). Compared to whom? Inequality, social comparison, and happiness in the United States. *Soc. Forces* 95, 25–54. doi: 10.1093/sf/sow042.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230, <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>.
- Bluth, K., Mullarkey, M. & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>.
- Brown, B. B., & Lohr, M. J. (1987). Peer-group affiliation and adolescent self-esteem: An integration of ego-identity and symbolic-interaction theories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 47–55. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.47>.

- Burleson, K., Leach, C. W., & Harrington, D. M. (2005). Upward social comparison and self-concept: inspiration and inferiority among art students in an advanced programme. *Br. J. Soc. Psychol.* 44, 109–123. doi: 10.1348/014466604X23509
- Curtis, D. D., Mlotkowski, P., & Lumsden, M. (2012). *Bridging the gap: Who takes a gap year and why?* Australia: NCVER.
- Eliot R. S., Diane M. M., & Heather M. C., (2015). *Social psychology fourth edition*. New York: Psychology Press.
- Fadillah, A., Sujana, & Sukartaatmadja, I. (2019). Kajian minat studi lanjut siswa SMA/SMK Kota Bogor ke Perguruan Tinggi. *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*, 3(1), 53-62. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v3i1.229>.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.
- Gibbons, F. X. & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>.
- Hardiantoro, A. (2022). Hasil SBMPTN 2022: Jumlah peserta yang lolos, cara cek dan tanda lulus atau tidaknya. Diakses dari <https://www.kompas.com/tren/read/2022/06/23/140500165/hasil-sbmptn-2022--jumlah-peserta-yang-lolos-cara-cek-dan-tanda-lulus-atau?page=all> pada 27 Juni 2022.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan edisi kelima*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*. 45, 646-661. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karier siswa. *Psikopedagogia*. 5(1), 33-42. <http://dx.doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>.
- Krizan, Z., & Gibbons, F. X. (2014). *Communal functions of social comparison*. America: Cambridge University Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>.
- Mahdi, I. M. (2022). Jumlah mahasiswa Indonesia mencapai 8,96 juta pada 2021. Diakses dari [https://dataindonesia.id/ragam/detail/jumlah-mahasiswa-indonesia-mencapai-896-juta-pada-2021#:~:text=\(2010%2D2021\)&text=Badan%20Pusat%20Statistik%20\(BPS\)%20mencatat,yang%20sebanyak%208.603.441%20orang](https://dataindonesia.id/ragam/detail/jumlah-mahasiswa-indonesia-mencapai-896-juta-pada-2021#:~:text=(2010%2D2021)&text=Badan%20Pusat%20Statistik%20(BPS)%20mencatat,yang%20sebanyak%208.603.441%20orang) pada 6 Mei 2022.
- Mildawani, M. T. S. (2021). Validity and reliability of the social comparison questionnaire. *International Journal of Education, Learning and Development*, 9(1), 1-14. E-ISSN: 2054-6300.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Hadinoto, S. R. (2014). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muhid, A. (2019). *Analisis statistik 5 langkah praktis analisis statistik dengan SPSS for windows edisi 2*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Neff, K. (2015). *Self-compassion, the proven power of being kind to yourself*. New York: HarperCollins Publishers Inc.
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). *Self-compassion and psychological well being*. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. Oxford University Press.

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.
- Papalia, D. E. & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed). New York: McGraw-Hill Education.
- Prastya, D. A. P., Arifin, M., & Trisnawati, K. A., (2020). Tingkat *self compassion* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi pada masa *social distancing* pandemi covid-19. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 9, 90-103. e-ISSN: 2541-612X.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Masa Perkembangan Anak* (Edisi Kesebelas). Jakarta: Salemba Humanika.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. & Sears, D. O. (2006). *Social psychology* (12th ed). United States of America: Pearson Prentice Hall.
- Tiurmaida, M. (2021). *Hubungan social comparison dan self-compassion pada karyawan yang mengalami PHK pada masa pandemi covid-19* (skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- Wong, C. C. Y., Knee, C. R., Neighbors, C. & Zvolensky, M. J. (2019). Hacking stigma by loving yourself: a mediated-moderation model of self-compassion and stigma. *Mindfulness*, 10, 415-433. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0984-2>.
- Wulandari, T. (2022). Pengumuman SNMPTN 2022: 120.643 siswa lolos, terbanyak di kampus ini. Diakses dari <https://www.detik.com/edu/seleksi-masuk-pt/d-6005844/pengumuman-snmptn-2022-120643-siswa-lolos-terbanyak-di-kampus-ini> pada 27 Juni 2022.